

So geht's

1. Mitmachen

Sie können sich einfach direkt online anmelden. Es dauert nur wenige Minuten. Gerne können Sie sich ansonsten auch direkt an unsere Rezeption wenden.

2. Zusage erhalten

Die Deutsche Rentenversicherung prüft Ihre Anmeldung. Sie erhalten Ihre Zusage und REHA-TRAINING wird informiert.

3. Loslegen

Von Ihrer Einrichtung erhalten Sie alle Informationen, die Sie für den Start benötigen.

Informationen und Antragstellung über
www.rv-fit.de oder
sekretaerin@reha-training.de
Tel. 0214 5000 42-440 und unsere Rezeption



REHA-TRAINING GmbH

Am Gesundheitspark 2 · 51375 Leverkusen
Tel 0214-50 00 42-0 · Fax 0214-50 00 42-222
info@reha-training.de · www.reha-training.de



REHATRaining

RV FIT

Das kostenfreie Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung

- ✓ von Ärzten entwickelt
- ✓ speziell für Berufstätige
- ✓ Training, Ernährung, Umgang mit Stress
- ✓ für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl



RV Fit

Das kostenfreie Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung

Teilnehmen können alle, die:

- aktiv berufstätig sind
- seit mindestens 6 Monaten arbeiten
- erste „Zipperlein“ haben, z.B. gelegentliche Rücken- und Nackenschmerzen, leichtes Übergewicht, mangelnde Ausdauer, Stressprobleme*

*Sollten Sie schwerer erkrankt oder stärker eingeschränkt sein, erkundigen Sie sich zum Thema Reha bei: www.deutsche-rentenversicherung.de

Das Programm

Bewegung

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung

Ernährung

- Ernährungsberatung

Entspannung

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen

Der Ablauf

1. Intensive Startphase

- nach der ärztlichen Untersuchung: Programmeinführung, aktive Einheiten in der Trainingstherapie, Kurse zu Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung
- an 3 Tagen (insgesamt 16 Stunden)
- hierfür werden Sie von der Arbeit freigestellt

2. Trainingsphase

- 1-2 mal pro Woche berufsbegleitend im REHA-TRAINING trainieren
- 32 Trainingseinheiten (ca. 4 Monate)

3. Eigenaktivitätsphase

- mehrmonatiges, selbstständiges Training
- Umsetzung des Erlernten in den Alltag

4. Auffrischungsphase

- Auffrischungstag in der Einrichtung
- Gelerntes reaktivieren, für die Zukunft motivieren
- hierzu werden Sie von der Arbeit freigestellt

Weitere Informationen zum Programm finden Sie hier: www.rv-fit.de

